5 MINUTEN-FRÜHSTÜCK ÜBER NACHT / 3 IDEEN / OVER NIGHT OATMEAL





Hast du morgens auch manchmal keine Zeit, um dir ein Frühstück für die Arbeit oder das Büro zu richten? Dann sind diese Frühstücksideen genau richtig! Ich habe in nur 5 Minuten 3 verschiedene Rezepte für ein Über-Nacht-Frühstück zubereitet. Richtig gesund!



PORTIONSRECHNER:
Portionen: 1

100 ml Milch

ZUBEREITUNG BIRNE-HIMBEEREN-OATMEAL	BIRNE-HIMBEEREN-OATMEAL	
Fülle die Haferflocken in ein verschließbares Schraubglas ein und übergieße sie mit der Milch. Verühre den Joghurt mit Vanilleextrakt und schneide die Birne in feine Scheiben.		50 g Haferflocken (kernig)
Verteile die Birnen über den Haferflocken und überdecke sie mit dem Joghurt. Lege die Himbeeren vorsichtig auf den Joghurt und bestreue sie mit den Mandeln. Verschließe		100 ml Milch
das Schraubglas und stelle es bis zum Verzehr über Nacht in den Kühlschrank.		50 g Joghurt (1,5 %)
		1 TL Vanilleextrakt
ZUBEREITUNG KIRSCH-BANANEN-OATMEAL		1⁄2 Birne
Fülle die Haferflocken in ein verschließbares Schraubglas ein. Püriere die Banane mit der Milch, dem Zitronenschalenabrieb und Zitronensaft und übergieße die Haferflocken damit. Verrühre den Quark mit dem Vanilleextrakt und verteile ihn darüber. Lege nun		50 g Himbeeren (frisch oder TK)
vorsichtig die entsteinten Kirschen darauf und bestreue sie mit den Kokosraspeln. Verschließe das Schraubglas und stelle es bis zum Verzehr über Nacht in den Kühlschrank.		1 EL Mandel (gehobelt und geröstet)
PFIRSICH-MARACUJA-OATMEAL		CH-BANANEN-OATMEAL:
Fülle die Haferflocken in ein verschließbares Schraubglas ein und übergieße sie mit der Milch. Verrühre den Orangensaft mit dem Quark und verteile den Orangenquark über		50 g Haferflocken (kernig)
den Haferflocken. Schneide den Pfirsich in feine Würfel und verteile ihn darüber.		1 Banane
Halbiere die Maracuja und lockere das Fruchtfleisch mit einem Löffel. Bedecke die		50 ml Milch
Pfirsichstücke damit. Verschließe das Schraubglas und stelle es bis zum Verzehr über Nacht in den Kühlschrank.		Zitronen (Saft und Abrieb)
Viel Spaß beim Nachmachen! Eure Sally <3		100 g Quark (Magerstufe)
		1 TL Vanilleextrakt
		200 g Kirschen (TK)
		1 EL Kokosraspel
	PFIRSICH-MARACUJA- OATMEAL:	
		50 g Haferflocken (kernig)

5 MINUTEN-FRÜHSTÜCK ÜBER NACHT / 3 IDEEN / OVER NIGHT OATMEAL



\square	25 ml	Orangensaft
	100 g	Quark (Magerstufe)
	1	Pfirsich
	1	Passionsfrucht